

# Editorial


Liebe Leserinnen und Leser,

Rhythmus ist eine wiederkehrende, durch unterschiedliche Akzente und Pausen gegliederte Einteilung der Zeit. Und gemäß dieser Definition ist fast alles im Leben einem Rhythmus unterworfen: der Tag, der Herzschlag, die Arbeit und Freizeit, geboren werden und sterben... Man könnte sogar so weit gehen zu sagen, dass ein Rhythmus nötig ist, um das Leben in seiner ganzen Dimension wahrzunehmen; genauso, wie eine Tonabfolge durch Rhythmus zu einem Lied wird und wie man nur wach sein kann, wenn man einen guten Schlafrythmus hat.

Ein Rhythmus hilft, die Zeit zu begreifen und zu gliedern. Und so braucht auch unser spirituelles Erleben den Rahmen, den ein Rhythmus geben kann. So können Geist und Seele frei werden und im besten Fall erhalten wir einen verlässlichen und flexiblen Rahmen für ein erfülltes Leben. In dem zweiten Heft des Jahrgangs 2024 der Zeitschrift *inspiration* haben wir viele Autor:innen gewinnen können, die sich mit unterschiedlichsten Aspekten der Lebensrhythmik auseinandersetzen.

Egal, ob es um das wohltuende des Gleichbleibenden geht, um spirituelle Gewohnheiten oder heilsame Unterbrechungen – wir hoffen, dass wir Ihnen eine inspirierte Lesereise durch dieses lebensumfassende Thema ermöglichen können.

Ihre



Maria Gondolf



Clarissa Vilain